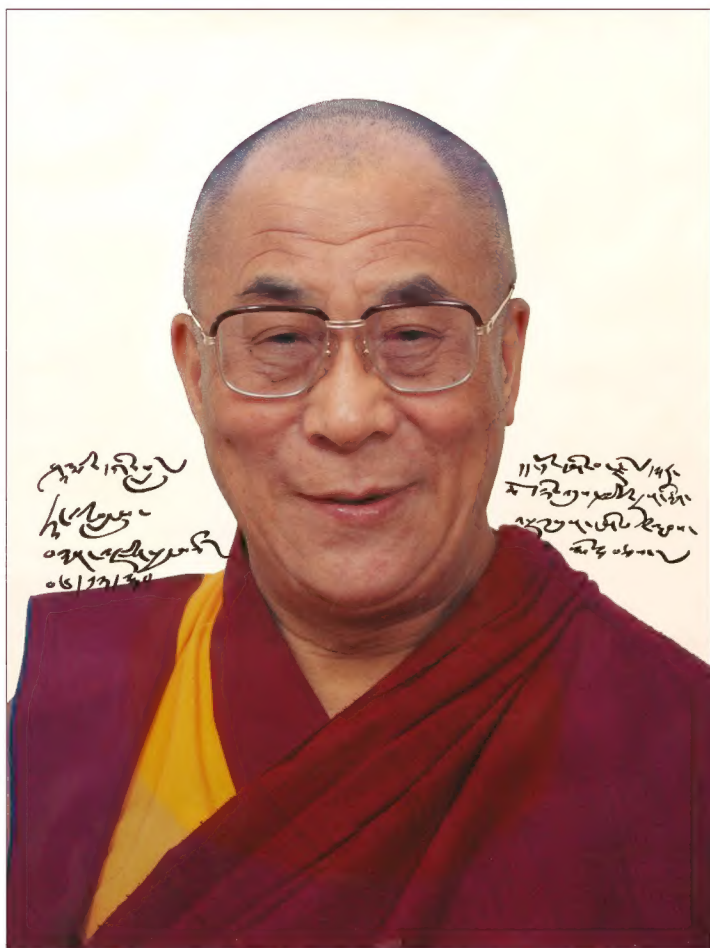


༡༡། རང་བྱུང་འཕགས་མཆོག་ལ་ཉི་འཕྲུལ་པོའི་
གསོལ་འདེབས་བྱུང་འཕགས་འགའ་ཞིག

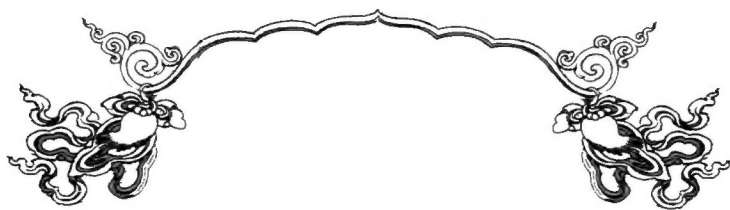


རྫོང་ཆོས་གྲུ་ཆང་གི་ཆོག་སྒྲིབ་ཀྱི་ལྷན་འདོན་ཆེད་པར་འགྲེམས་ཁྱེས།

རྫོང་དཀར་ཆོས་རྒྱལ་གྲུ་ཆང་།



ཐུགས་བསྐྱེད་སློན་ལམ་ཅན་མོང་པོ་ལས། །རང་བྱུང་ལསགས་པ་ཐ་ཏི་བཟང་པོ་དང་། །
དཔེར་མེད་རྩེ་བཙན་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བདག་རྒྱུད་ཁྱིན་གྱིས་ཆོབས། །



༢༡། །འཕགས་པ་ལྟ་ཁང་དུ་རྒྱན་འདོན་ཞུ་བའི་རང་བྱུང་
འཕགས་མཆོག་ཙམ་ཏི་བཟང་པོའི་གསོལ་འདེབས་
བྱད་འཕགས་འགའ་ཞིག་བཞུགས་སོ།།

རྫོང་དཀར་ཆོས་སྡེ་གྲྭ་ཚང་ནས་དཔར་བསྐྱོན་བྱས།

དེབ་མིང་བརྒྱས་པ།

འཕགས་པ་ཨ་ཉི་བཟང་པོའི་གསོལ་འདེབས་ཁྱད་འཕགས་འགའ་ཞིག

ཁྱེད་ག་དང་ཁ་ཤོག་རྩས་འགྲོད། དེབ་གཞུགས་མྱིག་སྒྲོར་བ།

དགེ་སློང་ཐུབ་བསྟན་ངག་དབང་། (ཚན་ཉི་མ།)

མྱོག་ཁྲད་ཏུ་འརྱག་མཁན།

རྫོང་ཚོས་དཔེ་མཛོད་འགན་འཁུན་གན་སྒོ་བསྟན།

འབྲེམས་སྒྲེལ་བ།

རྫོང་དཀར་ཚོས་སྒྲེ་སྒྲ་ཚང་།

ཡིག་གཞུགས།

སློན་ལམ་བོད་ཡིག་གསུམ་པའི་ལྷ་བ་དང་གཉིས་པ།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༣ ལོར་དེབ་གངས་ ༡༠༠༠ ཐམས་པ་དཔར་དུ་བསྐྱོན།



THE DALAI LAMA

༄༅། ར་མོ་ཨ་རུ་ལོ་ཀེ་ཤུ་ར་ཡ།

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་བྱགས་ཐེའི་རང་གཟུགས་དངོས།

མ་འདྲེས་འགོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་གཉེན་གཅིག་ལུ།

ཡང་དག་ལམ་བཟང་སྟོན་པའི་ཁྱ་མ་མཆོག །

འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ།

ཁྱ་བརྒྱའི་སྟིགས་མའི་འགོ་བ་ལ་བཅེ་བས།

ཏ་རི་ཅན་དན་ཤིང་ལས་རང་བྱོན་མཛད།

བྱགས་བསྐྱེད་གངས་ཅན་ཞིང་དུ་སྤྱན་བ་ཡི།

འཕགས་པ་མཆོག་མ་ཉི་བཟང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས།

ཕྱག་བཞི་བ་དང་སྟོང་ཕྱག་ཕྱག་ལ་སོགས།

སྤྱ་ཆོགས་འགོ་བ་འདུལ་བའི་སྤུལ་པའི་གར།

ཇི་སྟེད་མོས་ཁམས་རྒྱ་མཆོར་སྟོ་བའི་མགོན།

འཕགས་པ་མཆོག་མ་ཉི་བཟང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས།

ད་དུང་གངས་ཅན་ཞིང་དུ་ཁྱོད་ཉིད་ལ།

ཅེ་གཅིག་དད་པས་མཆོད་ཅིང་འཁོད་བྱས་ན།

མི་བཟོད་དུ་ཁས་མནར་བ་འདི་དགོངས་ལ།

ཐུགས་རྗེའི་ཕྱག་གིས་སྦྱར་དུ་བྱང་དུ་གསོལ།

གསོལ་བ་ཐོབ་དང་འབྲལ་བ་མེད་དོ་ཞེས།

ཁ་བ་ཅན་གྱི་གདུལ་བྱར་ཞལ་འཆེ་བ།

མ་བསྐལ་ཇི་ལྟར་སྟོན་གྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་དག །

བདག་ཅག་ནམས་ལ་མངོན་སུམ་བསྟན་དུ་གསོལ།

ཉོན་མོངས་ཚུ་བོར་བྱིང་བའི་སྤྱོ་བོ་ནམས།

ཐུགས་རྗེ་འཕྲལ་གྱི་ཞགས་པས་སྦྱར་བརྩར་སྟེ།

ཟབ་རྒྱས་གདམས་པའི་སྒོ་འཕར་དབྱེ་བ་ཡིས།

ཡང་དག་ཐར་པའི་ལམ་དུ་བྱང་དུ་གསོལ།

ཀྱལ་ཁམས་སྤྱི་དང་བྱང་པར་གངས་ལྗོངས་སུ།

དུས་མིན་འཆི་དང་འབྲུག་ཅོད་ནད་ཡམས་དང་།

སད་མེར་བཙའ་ཐན་མུ་གེ་འབྱུང་པོའི་གདོན།

ཀྱུང་བ་མིང་ཅམ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོངས།

བདག་ཀྱང་རིང་པོར་འཆོ་ཞིང་སློ་གསུམ་གྱི།

སྐས་བཅས་ཀྱལ་བའི་མཛད་པ་ཅི་མཆིས་པ།

གོགས་མེད་བདེ་སྐྱབ་ཉིད་དུ་འབྱུང་ལྗེར་ནས།

བཟུངས་ཀྱི་མཆོས་ཕྱོགས་ཀྱན་ཁུབ་པར་མཛོད།

ཅེས་པ་འདི་ནི་འཕགས་མཆོག་རང་བྱུང་མ་ཉི་བཟང་པོའི་གསལ་འདེབས་སྟོན་ཆེན་ཅིག་དགོས་ཞེས་ཉེན་མཆོག་འདིའི་
བདག་པོ་ལྷ་ཀྱུང་ལྱུར་པ་རྫོང་དཀར་ཆོས་སྡེ་དགའ་ལྡན་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱིར་ནས་འཕགས་མཆོག་མ་ཉི་བཟང་པོའི་རྣམ་ཐར་
ཕྱོགས་བཞི་གསུམ་པར་སྟུན་དང་སྟུགས་བསྐྱེད་འོར། ལྷ་ཀྱུའི་དགེ་སྦྱོར་ཆོས་སྡེ་པ་རྣམས་ལའི་ཁྱེ་མས། རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་
ལྷགས་སྤང་ཆུ་ ༡༠ ཆེས་ ༥ ལྷ་མོ་ ༢༠༩༡ ཆུ་ ༡༩ ཆེས་ ༩ ཉིན་སྤྱང་བའོ།

དཔེ་སྒྱུ་གསལ་བཤད།

༡༡། །འདི་ག་ཇོང་དཀར་ཆོས་མེ་བྱ་ཆང་ནས་དགོས་གཤམ་ཆེ་བའི་དཔེ་དེ་མི་ཉུང་
བ་ཞིག་སྒྲིམ་དཔེ་སྒྲིག་དབར་འདེབས་བྱས་ཤིང་། ད་ལས་ཡང་ཐོད་རབ་བྱུང་བཅུ་
བདུན་པའི་ཆུ་ལྷག་དགའ་ལྡན་ལྷ་མཆོད་དང་བསྟན། ཡལོང་ས་མཆོག་གི་སྤྱགས་
དགོངས་ལྟར། གསར་བ་རྒྱ་ཅན་གྱི་ཆོས་ཆོན་གས་སྒྱུ་རས་གཟིགས་འདིག་ཉེན་
དབང་སྤྲུག་ལྷ་དགའི་རྩལ་ཆོན་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་བཞེན་པའི་སྒྱུ་བ་མཆོད་བྱ་ཆང་འདིར་
ཆེས་ཐོག་མར་ཉིན་གས་ཆུགས་རྒྱར་འདི་ལོ་ནས་འགོ་འཛུགས་གི་ཡོད།

སྒྱིར་འཕགས་པ་མ་ཉིའི་གསོལ་འདེབས་ལ་རིས་མེད་མཁས་བླ་བ་རྣམས་ཀྱིས་
མཛད་པ་ཏ་ཅང་མང་ནའང་། དེ་སྤྱི་ཐོད་དུ་འཕགས་པ་མ་ཉིའི་སྒྲ་ཁང་དུ་གནས་འདོན་ཇོང་
ཆོས་བརྒྱད་གས་གསུང་འདོན་ཞུ་བ་སྤྱོད་དེ་བ་རིན་ཆེན་བང་མཛད་དུ་ཡིག་ཆའི་ཐོར། རྩ་
ཐོའི་གསོལ་འདེབས་ལེ་ཆོན་ལྷའི་བར་ཤིང་ཞེས་དུས་འགྱུར་རྗེས་སུའང་འདི་གའི་ཆོགས་
གཞུང་དུ་འདོན་སྤྲུལ་ཡིན་པའི་འཕགས་པའི་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་སྟེང་། ཟླ་ལོ་ ༡༠༡༡
ལོར་འདི་ནས་འཕགས་པའི་སྐོར་གྱི་ཡིག་ཆ་སྤྱོད་སྒྲིག་སྒྲིག་བཞིན་སྐབས། ཡརྒྱལ་དབང་
ན་རིམ་ནས་རྩོམ་སྒྲིམ་ཉེན་དང་ལྷན་དུ་བཞུགས་ལུན་རིང་ཤོས་མཛད་མཁན་ཡལོང་ས་
སྒྱུ་འཕེང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་སྟབས་ཉེན་འབྲེལ་དང་། རྒྱང་རབས་ཀྱི་གཤམ་
གནད། བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་ཆོན་ཁའི་བྱུང་ལས་གསོལ་འདེབས་ཤིག་མཛད་གནང་ཡོང་བ་
ཞེས་ཞུས་དོན་ལྟར། མགོན་པོ་གང་ཉིད་ནས་འཕགས་པའི་གསོལ་འདེབས་སྒྲོ་ག་བརྒྱད་
མ་ཞིག་འབྲེལ་གྱིས་བཞིན་ཆེ་ཐོག་སྤྱགས་བཅེ་སྒྲ་མེད་ཀྱིས་འདི་གར་བསྐུལ་བ་བྱ་ཆང་གི་



ཆོས་སྤྱོད་གསར་སྤྲིག་ནང་པར་བཏབ་ཟིན་ཅིང་། ད་ལམ་དེ་བ་རྒྱང་འདིའི་ནང་དུ་འང་
གསར་བསྐྱར་ཞུས་པས་པོད་མི་སྤྱི་བོ་གནམ་བསྐྱར་ཡོངས་ཀྱིས་རྒྱུན་དུ་ཞལ་འདོན་ཞུ་
བའི་ཅ་ཆའི་གནས་སུ་བྱུང་ཡོད་པས་དེ་ལྟགས་དགོངས་རྒྱུ་འཆོལ།

གོ་རིམ་ནི། མཛད་པའི་རིམ་པ་བཞིན་བསྐྲིགས་ཤིང་། དེ་སྤྱོད་དཔར་བའི་
གསོལ་འདེབས་ཁག་ལ་མཛད་བྱང་སྤྱད་པོ་རེ་ལས་མེད་ཀྱང་། འདིའི་ནང་གསུང་འབྲུམ་
ཁག་ཏུ་ཞིབ་འབྲུག་གིས་དེ་དག་ཏུ་གསལ་བའི་མཛད་བྱང་ཆ་ཆང་བ་བཞོད་པ་མ་ཟད།
གསུང་འབྲུམ་གང་དུ་གསལ་མིན་ཡང་ཞིབ་སྒྲ་བྱས་ནས་སོ་སོའི་གཤམ་དུ་གྲག་རྟགས་
ནང་གསལ་ཁ་བཏོད་ཡོད་ཁར་མཛད་ལོ་ཡང་ངེས་ཆེད་བྱང་རིགས་གྲིས་ཁུལ་ཡིན།

དེ་བ་འདི་དཔར་སྐྱེད་བྱེད་པར་མི་རབས་མི་ཐོག་ནས་འཕགས་པའི་ཞབས་
ཏོག་པ་རྫོང་དགའི་འ་ཆེན་ནས་ཡིན་པ་མ་འདས་མོ་སྐྱག་པ་སྒྲོལ་མའི་ཆེད་བྱ་བྱག་
ནམས་ཀྱིས་ཉིན་སྒོར་སུམ་ཁྲི་ཐམས་པ་དད་བྱལ་གནང་བར་དགེ་བཅུ་བྱེད་ཅིང་། མཐའ་
དོན་དཔར་སྐྱེད་ཀྱི་དགེ་བའི་མཐུ་ལས་རང་ཅག་ནམས་ཀྱི་ལྷ་བའི་མིག་དང་ཁོག་པའི་
སྤྱིང་ལྷ་བྱར་བྱུར་པ་བཞིན་སུམ་ལྷན་ཀྱི་སྒྲ་མ་རྩོ་རྩེ་འཆང་འཛམ་སྤྱིང་ཞི་བདེའི་དེད་
དཔོན་ས་སྤེང་རྒྱལ་བསྐྱར་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་མངའ་བདག་ཡུ་གོང་ས་མཆོག་སྤྱོད་ཆེ་ཞབས་
པད་བརྟན་ཅིང་ཐུགས་བཞེད་ལྷན་ཀྱིས་འབྲུབ་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་སྤྱི་དང་པོད་འབངས་
བསྐྱར་སྤྱོད་བདེ་བ། འཕགས་པའི་བྱིན་རྒྱལ་ལ་འགྲོ་ཀུན་སྤྱིང་ལ་ཞུགས་ནས་འཕྲལ་ཡུན་
བདེ་བ་བཅས་སུ་སྒྲོན། རྫོང་དཀར་ཆོས་སྤེ་བྱ་ཆང་ནས། བོད་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་
ཆུ་སྟག་བོད་ཆེ་ ༡༠ ཆོས་ ༡༥ དང་། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༢༣ ལྷ་ ༡༢ ཆོས་ ༥ ཉིན།



དཀར་ཆག

- ༡ ་འཕགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་གསོལ་འདེབས་ཇོགས་ལྷན་དགའ་སྟོན།.. 1
མཛད་བ་པོ། འ་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཐུན་བ་ལྷ་མ་ཆེན་པོ།
- ༢ ་འཕགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་གསོལ་འདེབས་ཆོས་སྐྱ་སྐྱེ་མེད་མ།..... 4
མཛད་བ་པོ། མཆེས་མཁར་མཁན་ཆེན་བཟ་ཤེས་རྒྱ་མཆོ།
- ༣ ་འཕགས་མཆོག་ཕ་ཉིའི་ཐུགས་རྗེ་བསྐྱལ་བའི་པོད་ཁམས་བདེ་ཐབས་གྱི་
སྟོན་ལམ།..... 6
མཛད་བ་པོ། འ་རྒྱལ་མཆོག་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཆོ།
- ༤ ་འཕགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་གསོལ་འདེབས་ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་
སྐས་བཅས་མ།..... 8
མཛད་བ་པོ། འ་རྒྱལ་བ་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཆོ།
- ༥ ་འཕགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་གསོལ་འདེབས་མཛེས་བའི་སྐྱ་མཆོག་
ཅན་མ།..... 9
མཛད་བ་པོ། མེ་ཉོག་མདངས་ཅན་གྱི་མཁན་པོ་དཀར་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དཔལ་འབྱོར།



༤ ་ཉི་འཕགས་པའི་གསལ་འདེབས་བྱང་ཚུབ་བྱགས་ནི་མ།..... 11

མཛད་པ་པོ། ད་པན་འདིའི་མཛད་པ་པོ་སྟེ་ཡིན་གྱི་མཚན་སོགས་མ་ཆེད།

༥ ་ཉི་ཡ་རྒྱལ་མཆོག་སྐྱེ་འཕྲེང་བ་ཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོས་མཛད་པའི་འཕགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་གསལ་འདེབས།..... 12

མཛད་པ་པོ། ཡ་རྒྱལ་དབང་བསྐྱེད་འཛིན་གྱི་མཆོག་



༡༽འབགས་མཆོག་ལྷ་ཉི་བཟང་པོའི་གསོལ་འདེབས་
རྩོགས་ལྷན་དགའ་སྟོན།

མཛད་པ་པོ། ཡུལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལྷ་པ་ཆེན་པོ། (༡༩༡༧-༡༩༤༩)

༡༣། ཁ་མོ་ལོ་གེ་ལུ་ར་ཡ། ཁི་ཟད་ནམ་མཁའི་མཐའ་ཡིས་ཆད་གཟུང་
བར། ཁུས་མིན་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་འཕྲུལ། ཁྱམ་རོལ་ཅིར་
ཡང་རྩུ་བའི་སྦྱུ་མ་མཁན། འབགས་མཆོག་ལྷ་ཉི་བཟང་གསོལ་པ་
འདེབས། བད་ལྷའི་སྤྱིང་ན་འགྱིང་ལྷེ་མ་ཐོར་ཚུགས་གཡོ། ཁིན་ཆེན་རྒྱན་
ལྷན་དར་གྱི་ན་བཟང་མཛེས། རྒྱག་གཉིས་མཆོག་སྦྱིན་སྟོན་རྒྱར་དགྲུང་
བཞེན་པའི། འཕྲེན་མཛད་དོ་རྩེའི་དཔལ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། ཁ་བཙུག་
ཞི་ལྷག་གཟུགས་སུ་གྱུབ་པའི་སྦྱ། ཁ་བྱིས་ཡིད་འོང་འགག་མེད་རྣམ་བཟ་
བ། ཁ་འཕྲིས་ཀྱན་ལ་བཅེ་ཆེན་ཐུགས་རྩེ་ཅན། ཁ་པོས་སྦྱིང་དབུས་འཕྲུག་
ལ་གསོལ་བ་འདེབས། རྒྱ་གར་ཚུ་རོལ་བལ་བའི་པ་རོལ་ན། རྣགས་སྦྱང་
དབུས་ན་ཉ་རི་ཅ་རྣམ་ཤིང། འབགས་མཆོག་རང་བྱུང་སྦྱུལ་སྦྱའི་འབྱུང་
གནས་ཆེ། ལྷ་བརྒྱའི་འགོ་བ་འཕྲེན་པར་བསྟན་ལས་ཅི། ལྷ་གཅིག་སྤོང་
བཙན་སྦྱིན་མཆོམས་འོད་ཟེར་གྱིས། སྦྱུལ་པའི་དགེ་སྦྱོང་རྩུལ་བཀོད་
པ་ཡིས། མང་ཡུལ་སྦྱེ་དགྲུའི་ཡམས་ནད་ཐུན་པའི་སྦྱིང་། ཐུགས་རྩེ་ཉི་



མའི་འོད་གྱིས་བསལ་ཟིན་ནས། །པད་འབྱུང་ཟབ་གཏེར་སྤང་ཅིས་རབ་
 ཟློས་པའི། ཁྲིང་པ་གསུམ་གྱི་ས་བོན་གཏེར་སྟོན་གཅིག་། རིན་ཆེན་དཔག་
 བསམ་བྱང་བའི་ལུང་བསྟན་ལྟར། །དབུས་འབྱུར་ལྗོངས་འདིར་བྱབ་པར་
 གྲགས་མིན་ནམ། །རྒྱལ་དང་དེ་སྤྱི་དངོས་དང་སྤྱི་ལ་ཀུན། །ག་ཤེགས་
 བཞུགས་མཛད་པ་མཐའ་དག་ལུས་ཅན་ལ། །སྟོན་གྱུར་ལས་གཞན་བཏང་
 སྟོམས་མ་མཆིས་པས། །འདི་ཕྱིའི་དགའ་སྟོན་ཆོ་གར་ལྟ་བར་རིགས། །ཉེ་
 རིང་མེད་པར་མཆོག་དམན་མཐའ་དག་ལ། །བྱབ་པའི་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་
 ཏུ་ལྡང་ཅན། །ཆོས་དབྱིངས་ཟད་མི་ཤེས་པའི་མཁའ་སྒྲོང་དུ། །འཆར་དང་
 ལུབ་པ་སྤངས་པའི་དམ་བཅའ་དགོངས། །ཉམ་ཐག་འགྲོ་དུག་འབྲེན་པ་
 སངས་རྒྱས་ལམ། །ཐུབ་པའི་བསྟན་དང་དེ་འཛིན་ཀུན་རྒྱས་ཤིང་། །ཁྲིམས་
 གཉིས་གསེར་གྱི་གཉའ་ཤིང་འཛིན་རིར་འཕགས། །མངའ་འབངས་པན་
 བདེར་སྟོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །དུས་མིན་འཆི་དང་འཁྲུག་ཅོད་ནད་
 ཡམས་དང་། །སད་སེར་བཅའ་ཐན་སྟ་གེ་འབྱུང་པོའི་གདོན། །མི་དགའི་
 རྣམ་སྟོན་རྒྱ་མཐུན་བདག་འབྲས་གྱི། །རྒྱད་པ་མིང་ཅམ་མེད་པར་བྱིན་
 གྱིས་རྒྱོབས། །རིང་པོར་འཆོ་དང་མཐའ་བཞིའི་ལས་སྟོ་འདུ། །སྤིང་ཞིའི་
 ཤེགས་ཆོགས་ཡོན་ཏན་གོང་དུ་འཕེལ། །འདི་དང་གཏན་འདུན་གྲུབ་པ་
 རྫོགས་ལྟན་གྱིས། །གངས་ཅན་ལྗོངས་ཀུན་བྱབ་པར་བྱིན་གྱིས་
 རྒྱོབས། །འཕགས་མཆོག་བྱིད་གྱིས་ངན་འགྲོའི་སེམས་ཅན་



ནམས། །དབུགས་དབྱང་མཐོ་ངེས་ལམ་ལ་རབ་བཞོད་དེ། །ལྷ་མིའི་རྟེན་
བཟང་རྟེན་ཀྱན་ངེས་ལེགས་སུ། །འབྲེན་པའི་དམ་བཅའི་ཁུར་ཆེན་མི་གཏོང་
འཆོལ། །དག་བའི་རང་བཞིན་པད་ཅ་རྩ་འོད་དང་། །གངས་རིའི་མདངས་
ལྷར་དཀར་བ་གང་ཐོབ་པས། །ཐུབ་བསྟན་འཛིན་དང་ཁམས་གསུམ་ལུས་
ཅན་ནམས། །རྟག་ཏུ་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །

ཅེས་རང་བྱུང་འཕགས་པ་ཡ་ཏི་ལ་གསོལ་འདེབས་ཐུགས་རྗེ་བསྐུལ་བའི་
སྟོན་ལམ་དང་བཅས་པ་རྩོགས་ལྷན་དགའ་སྟོན་ཞེས་པའི་ཆོག་སྦྱོར་གོ་བདེ་བར་བསྟུ་
བ་འདིའང་ཀྱན་ལྷན་གྱི་ལོ་(ལྷགས་ལོ་གྱི་བ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠)ལྷ་སྟོན་རྩ་བར་ཟ་ཏོར་གྱི་
བཞེས་ལོ་བྱང་ལོ་རྒྱལ་འཛིན་ཁང་ཅེར་བཅད་ཀྱི་ཞིག་བགྱིས་པའི་ཆེས་བཞིའི་དུས་
ཆེན་གྱི་ཐུན་མཆོམས་ལ་སྟག་བྱིས་བསྟུ་བ། སྤྱི་ལེ་ལྷ་མཆོག་།

(རྒྱལ་དབང་ལྷ་པ་རག་དབང་སྟོ་བཟང་རྒྱ་མཆོའི་གསུང་འབུམ་པོད་ཞལ་
སྟོང་ཐེ་བའི་ ༡༩ དང་། མ་ཐེ་བའི་པོད་ ༩ བ་༽ རང་ནས་བཏུས་ཤིང་། རྗེ་རྩ་མ་དགུང་
ལོ་ཞེ་བཞི། ལྷགས་གྱི་ ཕྱི་ལོ་ ༡༩༩༠ ལོར་མཛད་པ་ཡིན་འདུག (ཁུ་སྦྱིག་པས།)



༡༥༥ འབའགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་གསལ་འདེབས་
ཆོས་སྐྱོམ་མེད་ལ།

མཛད་པ་པོ། མཆོས་མཁར་མཁན་ཆེན་བཟུ་ཤིས་ཀྱི་མཆོ། (༡༩༩༡-༡༩༩༤)

༡༡། །ན་མོ་ལོ་གེ་ལྷ་ར་ཡ། ཆོས་སྐྱོམ་མེད་སྟོང་པའི་ངང་ཉིད་
ལས། །ལོངས་སྐྱ་མཁའ་ལ་འཇའ་ཆོན་ལྟར་བཞེངས་ནས། །སྤྱགས་རྩེའི་
སྤྱན་རས་སྟོང་གིས་འཕྲོ་ཀྱན་གཟིགས། །འབའགས་མཆོག་སྤྱགས་རྩེའི་
གཉེར་ལ་གསལ་བ་འདེབས། །འཕྲོ་ཀྱན་འཕྲོ་ཕྱིར་ཅན་ལྡན་ལྡན་ལིང་
ལས། །མཆེད་བཞི་སྤྱལ་པའི་ནང་ནས་བྱུང་འབའགས་པ། །བཅོམ་ལྷན་
འབའགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོ་ལ། །གསལ་བ་འདེབས་སོ་སྤྱགས་རྩེའི་
སྤྱན་གྱིས་གཟིགས། །ཆེད་དཀའ་དོན་ཆེའི་དལ་འབྱོར་ཉེན་སྲོལ་ཀྱང་། །ཅེ་
གཅིག་དམ་ཆོས་སྤྱལ་པར་མ་རྩས་པས། །མི་ལུས་སྟོང་ལོག་བྱེད་པའི་སྟོང་
མེད་ལ། །སྤྱགས་རྩེའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་ཤིག་སྤྱན་རས་གཟིགས། །ཆུན་
གཞོན་དེས་མེད་འཆི་བར་མཐོང་ན་ཡང་། །བསྐྱུ་གཡོ་འགྲུལ་ཅམ་ཡང་མེད་
པ་ཡི། །རྟག་འཛིན་ཕྱི་བཞེས་མཁན་གྱི་ངང་རིང་ལ། །སྤྱགས་རྩེའི་སྤྱན་
གྱིས་གཟིགས་ཤིག་སྤྱན་རས་གཟིགས། །སྤྱག་བསྐྱུལ་སྤྱིག་པའི་འབྲས་



བྱར་གོ་ལགས་ཀྱང་། མིག་ལྟོན་དོན་མེད་གཡང་ལ་མཆོང་བ་བཞིན། ལས་
འབྲས་སྤང་སྤང་མི་བྱས་ཤིང་པོ་ལ། སྤྱགས་ཇིའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་ཤིག་
སྤྱན་རས་གཟིགས། འཁོར་བ་སྤྱག་བསྐལ་ཏུ་མཆོར་གོ་ལགས་
ཀྱང་། འཇམ་འབྲུང་ཐར་འདོད་སྤྱ་ཙམ་མེད་པ་ཡི། ཉམ་ཚུང་སྙིང་རུལ་
འཁོར་བར་གཏན་འབྲུམས་ལ། སྤྱགས་ཇིའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་ཤིག་སྤྱན་
རས་གཟིགས། སྦྱིད་ན་སྤྲོ་མ་དཀོན་མཆོག་སྤྱགས་ཇི་དང་། སྤྱག་ཀྱང་
ལས་ངན་དག་པའི་དགའ་སྤྱོད་ཡིས། གང་བྱུང་ལམ་གྱི་གྲོགས་སུ་འཁྱེར་
བྱས་པར། ཁྱིན་གྱིས་ཆོབས་ཤིག་འཕགས་མཆོག་སྤྱགས་ཇིའི་ལྷ། ཉམ་
ཞིག་འདིར་སྤང་འགགས་ཏེ་འཆི་བའི་ཆོ། སྤྱགས་ཇི་ཆེན་པོ་འཁོར་ཆོགས་
ཏུ་མཆོར་བཅས། མདོན་སུམ་གྱོན་ནས་ཞིང་མཆོག་པོ་ཏུ་ལར། རོགས་
བ་མེད་པར་སྤྱར་དུ་བྱང་དུ་གསོལ། སྤྲོ་མ་དཀོན་མཆོག་རྣམ་གསུམ་
སྤྱགས་ཇི་དང་། འཕགས་མཆོག་སྤྱགས་ཇི་ཆེན་པོའི་ཁྱིན་རྒྱལས་
དང་། མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྦྱོང་སྤང་མའི་མཐུ་ཁྱིན་གྱིས། བདག་གི་སྦྱོན་པའི་
གནས་ཀྱིན་འབྲུབ་ཀྱང་ཅིག །

ཅེས་འཕགས་པ་སྤྱགས་ཇི་ཆེན་པོ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་སྦྱོན་ཆོག་དང་
བཅས་པ་འདི་ནི། སྦྱིད་གོང་འཕགས་པའི་མཆོད་འབུལ་བ་རྫོང་ཆོས་དགེ་འདུན་
བརྒྱན་གྱི་ནས་བསྐྱུས་པའི་དོར་སྤྱིང་དཀར་མཁན་ཆེན་བཟ་ཤིས་ཏུ་མཆོས་སྤྱགས་
ཐག་སྤྱག་པར་སྤྱར་པའོ། ॥



༡༽ འཕགས་མཆོག་ཐཱ་ཏི་ཐུགས་རྗེ་བསྐྱལ་བའི་བོད་ཁམས་
བདེ་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིན་ལམ།

མཛད་པ་ལོ། གྲུལ་མཆོག་བསྐྱལ་བཟང་རྒྱ་མཚོ། (༡༧༠༩-༡༧༥༧)

མཛད་ལོ། བྱི་ལོ་ ༡༧༣༣ རྣམ་ ༡༧༣༣ བྱི་ལོ་སྟོད་ལ་ཡིན་སྟེ།

༡༧། །བདེ་བར་གཤེགས་པའི་ཐུགས་རྗེ་མ་སྤང་དབྱང་། །ཀུན་ཏུ་ཐོགས་
བ་མེད་བས་ཤེས་བྱས་ཏེ། །སྤྲོ་མཆོག་ཅན་སྤྱལ་གྱི་སྤྲོ་པོའི་
དབྱུས། །རང་བྱུང་འཕགས་པ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་མགོན། །རྣམ་དག་ཐུགས་
བསྐྱེད་ཅུ་བ་རབ་བརྟན་ཅིང་། །རོ་མངར་སྐྱ་བཞི་རྩོགས་པའི་འབྲས་བྱས་
སྤྱད། །དེ་ཕྱིར་སྐྱོབ་པ་གོ་བེ་དུ་རིའི་ཤིང་། །པན་བདེའི་དངོས་པོ་འཛད་མི་
ཤེས་པའི་གཏེར། །མི་མཐུན་མེད་པ་རྒྱ་གཞོན་འཕགས་པའི་སྤྱ། །མཐོང་
ཅམ་བསེལ་བ་ཐོབ་པའི་ཀྱ་མུ་ད། །ཉིས་བརྒྱ་འཁོར་བའི་འདབ་མ་གྲོལ་བ་
དང་། །ལྟན་ཅིག་ཐར་པ་རབ་ཞིའི་ཟེའུ་འབྲུ་ངོམས། །འཕགས་པ་ཡོན་ཏན་
ཀུན་ལྡན་མགོན་ཁྲིད་ཀྱིས། །སྤྲིད་ཞིའི་གདུང་སེལ་ཐུབ་དབང་བསྟན་པ་
ཡི། །རྣམ་པར་རྒྱལ་བུ་དག་སེར་མདོག་ལྷ་སེར་ལུགས། །བེ་རྒྱར་སེར་པོའི་
ཏྲི་ལོད་འབར་བ་དང་། །སྒྲོར་གསུམ་རུ་བཞི་སྤང་དབྱུག་སའི་ཐེག་



ལེད། །འཕྲོ་ཀྱན་སྤྲུག་བསྐལ་མདའ་ལྷ་བ་ཡི་དབྱང་། །རབ་བཙེམ་དགེ་
ལེགས་ཤིས་པའི་ལྷ་གས་ཆོགས་ནམས། །སློན་པ་བཞེན་དུ་འགྱུར་བར་
བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

ཞེས་འཕགས་མཆོག་མཉེའི་ཐུགས་རྗེ་བསྐལ་བའི་བོད་ཁམས་བདེ་ཐབས་ཀྱི་
སློན་ལམ་འདི་ཡང་ལྷ་གྲུའི་བཙུན་པ་སློ་བཟང་བསྐལ་བཟང་ལྷ་མཆོས་སྦྱར་བའོ། །

(བསྟོད་པ་འདི་ནི་ལྷ་མཆོག་བསྐལ་བཟང་ལྷ་མཆོའི་གསུང་འབུམ་སྤང་
ཏོག་པར་མ་བོད་བཙུ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་བོད་གཉིས་པ་ཁ་པའི་ནང་བསྟོད་ཆོགས་
དང་སློན་ཤིས་གཉིས་སུ་བྱེ་བ་ནས། བྱི་མ་སློན་ལམ་ཤིས་བརྗོད་བཟླ་བཞུགས་
བཅས་ཀྱི་རིམ་པ་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བཀོད་པ་ནོར་བུ་དབང་གི་ལྷ་མཆོའི་དོ་ཤལ་ཞེས་
པའི་བོད་ཨང་བཙུ་དགུའི་རྒྱ་བཅོས་དང་། དབྱིན་ཨང་། ༢༣༠ ཏུ་གསལ་ཡོད་ལ།
གསོལ་འདེབས་འདིའི་མཛད་བྱང་ཆ་ཆང་ལ། ཞེས་པ་འདི་ནི་འཕགས་པ་མཉེའི་
ཐུགས་རྗེ་བསྐལ་བའི་བོད་ཁམས་བདེ་ཐབས་ཀྱི་སློན་ལམ་ཞིག་དགོས་ཞེས་པའི་སེ་
དའི་ཆེན་མུ་དུར་གྱིས་བསྐལ་བའི་དོར་ལྷ་གྲུའི་བཙུན་པ་སློ་བཟང་བསྐལ་བཟང་ལྷ་
མཆོས་སྦྱར་བའི་ཡི་གེ་བཞི་དག་དབང་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་སོ་ཞེས་གསལ་ཡོད།
ཞུ་སྤྲིག་པས།)



༡༽ འཕགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་གསལ་འདེབས་ཚུགས་
བཅའི་རྒྱལ་བ་ཤས་བཅས་མ།

མཛད་པ་པོ། གྲུལ་བ་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཚོ། (༡༧༥༤-༡༩༠༧)

༡༣། །ན་མོ་མོ་ཀེ་ལཱ་ར་ཡ། རྟོགས་བཅའི་རྒྱལ་བ་ཤས་བཅས་ཐམས་
ཅད་ཀྱིས། །གདུལ་བར་མ་རུས་སྟེགས་དུས་འགྲོ་རྣམས་ལ། །ལྷག་པར་བཅེ་
བའི་མགོན་པོ་ཐུགས་རྗེ་ཅན། །འཕགས་མཆོག་སྐུ་རས་གཟིགས་ལ་
གསོལ་བ་འདེབས། །སྐུ་རས་གཟིགས་དབང་བྱང་རྟོགས་འགྲོ་རྣམས་
ལ། །ལྷག་པར་བཅེ་བའི་གསུམ་ལྷན་དགེ་སློང་ཅུལ། །རྗེ་བཙུན་སློ་བཟང་
འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཚོ་ལ། (རྒྱལ་མཆོག་སྐུ་འཕྲེང་རིམ་བྱོན་གྱི་མཆན་
འཇུག) །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །ཐུགས་
བསྐྱེད་སློན་ལམ་ཅན་སློང་པོ་ལས། །རང་བྱུང་འཕགས་པ་ཕ་ཉི་བཟང་པོ་
དང་། །དབྱེར་མེད་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཚོ་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་
སོ་བདག་རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །དེར་ནས་བཟུང་སྟེ་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་
དུ། །རྗེ་བཙུན་སློ་བཟང་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཚོ་ལས། །ལྷག་པའི་རེ་ས་གཞན་
དུ་མི་འཆོལ་བས། །ཐུགས་རྗེ་ས་གཟིགས་ལ་ལམ་སྐྱེད་དུ་གསོལ། །སྟོན་
ཆད་བསགས་པ་སྟེག་པའི་ལས་ལས་མེད། །བྱི་མའི་འགྲོ་ས་ངན་སོང་ཁོ་



ནར་ངེས། །དེ་ཆེ་བདག་གི་གནས་སྐབས་ཇི་ལྟར་འབྱུང་། །ཐུགས་རྗེའི་
ལྷགས་ཀྱས་ངན་སོང་གནས་ནས་རྫོངས། །སྲིད་ལས་ཞེན་བ་ལོག་པའི་ངེས་
འབྱུང་དང་། །བྱམས་དང་སྤྲིང་རྗེ་བྱང་ཚུབ་སེམས་མཆོག་དང་། །མཐའ་བྱལ་
གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ལྟ་བ་རྣམས། །ལྷུང་དུ་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་
རྫོགས། །སངས་རྒྱས་ལས་ཀྱང་དགོན་པའི་གདམས་པ་མཆོག་ །སྒྲ་མེད་དོ་
རྗེ་ཐེག་པའི་སྒོར་ཞུགས་ནས། །རིམ་གཉིས་ཟབ་མོའི་རྣལ་འབྱོར་མཐར་བྱིན་
ཏེ། །སྐྱ་གསུམ་གོ་འཕང་ཆེ་འདིར་ཐོབ་པར་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་ཡང་འཕགས་པའི་སྒྲ་མ་བཤེས་གཉེན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་བསྐྱལ་
བའི་ངོར་ཡ་ཤུག་དག་སྒོར་སྒོ་བཟང་འཇམ་དཔལ་རྒྱ་མཆོས་སྐྱར་བཤོ། །

༥༽ འཕགས་མཆོག་ལ་ཉི་བཟང་པོའི་གསོལ་འདེབས་

མཇེས་པའི་སྐྱ་མཆོག་ཅན་ལ།

མཛད་པ་སོ། །སྤྲིད་གོང་མེ་རྟོག་མདངས་ཅན་གྱི་མཁན་པོ་དཀའ་ཆེན་ཡེ་ཤེས་དཔལ་
འབྱོར། འཁྲུངས་འདས་གྱི་ལོ་ཆོགས་སོགས་མ་རྟེན།

༦༩། །མཇེས་པའི་སྐྱ་མཆོག་ཅན་ལྟམ་ལས་འཁྲུངས། །སྤྲིན་པའི་
གསུང་དབྱངས་འགག་མེད་ཆོས་སྐྱ་སྒྲོག །ཐུགས་རྗེས་འགོ་བ་ཀུན་ལ་བྱ་



ལྟར་གཟིགས། །ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །མཐའ་
 དམག་འཁྱག་ཅོད་བརྒྱུག་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །དམག་འཁྱག་ལྷ་གེ་ཞི་
 བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །བསམ་དོན་གོགས་མེད་འབྲུག་པར་བྱིན་གྱིས་
 རྒྱོབས། །འཕགས་པ་སྦྱར་རས་གཟིགས་དབང་ཐུགས་རྗེའི་གཏེར། །འཁོར་
 དང་བཅས་པ་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ། །བདག་དང་པ་མ་རིགས་རྩ་
 སེམས་ཅན་རྣམས། །སྦྱར་དུ་འཁོར་བའི་མཆོ་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ། །ཟབ་
 ཅིང་རྒྱ་ཆེ་སྒྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་སེམས། །སྦྱར་དུ་རྒྱད་ལ་སྦྱེ་བར་མཛད་དུ་
 གསོལ། །ཐོག་མེད་ནས་བསགས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྣམས། །ཐུགས་
 རྗེའི་ཆབ་གྱིས་སྦྱར་དུ་དག་མཛད་ནས། །ཐུགས་རྗེའི་ཕྱག་རྒྱུངས་བདག་
 དང་འགྲོ་བ་རྣམས། །བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་བྱང་དུ་གསོལ། །འོད་དཔག་
 མེད་དང་སྦྱར་རས་གཟིགས་དབང་གིས། །ཆེ་རབས་ཀྱན་ཏུ་དགེ་བའི་
 བཤེས་མཛད་ནས། །མ་ཞོར་ལམ་བཟང་ལེགས་པར་བསྟན་ནས་
 གྲང་། །སྦྱར་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་གཞག་ཏུ་གསོལ། །ཅེས་གྲང་སྟོན་ནོ། །



༦༥ འཕགས་པའི་གསོལ་འདེབས་བྱང་ཆུབ་བྱགས་ནི་མ།

༡༡། བྱང་ཆུབ་བྱགས་ནི་ཅན་ལྷུ་ལས་འབྱུངས། རྩོད་ལམ་དོག་ལ་
 རྩུ་འབྱུལ་ཞབས་ཀྱིས་བཅགས། བྱགས་མེས་འགོ་དོན་དོ་ལེབ་སྟེང་དུ་
 བཞུགས། རྩ་ཉི་བཟང་པོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། འཕགས་པ་
 སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་བྱགས་མེའི་གཏེར། འཁོར་དང་བཅས་པ་བདག་
 ལ་དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་དང་པ་མ་རིགས་དུག་སེམས་ཅན་
 རྣམས། སྤྱར་དུ་འཁོར་བའི་མཆོ་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ། ཐུབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེའི་
 གླམ་མེད་བྱང་ཆུབ་སེམས། སྤྱར་དུ་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། ཐོག་
 མེད་ནས་བསགས་ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྣམས། བྱགས་མེའི་ཆབ་ཀྱིས་
 སྤྱར་དུ་དག་མཛད་ནས། བྱགས་མེའི་བྱག་རྒྱུངས་བདག་དང་འགོ་བ་
 རྣམས། བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་དུ་བྱང་དུ་གསོལ། འོད་དཔག་མེད་དང་སྤྱན་
 རས་གཟིགས་དབང་གིས། ཆེ་རབས་ཀྱན་དུ་དགའི་བའེས་མཛད་
 བས། མ་ཞོར་ལམ་བཟང་ལེགས་པར་བསྟན་ནས་ཀྱང་། སྤྱར་དུ་སངས་
 རྒྱས་ས་ལ་བཞག་དུ་གསོལ། གསོལ་འདེབས་འདིའི་བར་ཡང་འཕགས་པ་རིན་
 པོ་ཆེ་རང་གི་ཕོ་བྲང་དུ་བཞུགས་སོ། །

(མྱོ་ཀ་དང་པོ་འདི་འཕགས་པའི་ཞལ་གསུང་མར་གྲགས། འཁྲིག་པས།)



པ༽ ལ་རྒྱལ་མཆོག་སྐུ་འཕྲེང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོས་མཛད་
པའི་འབགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་གསལ་འདེབས།

མཛད་པ་ལོ། ལ་རྒྱལ་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ། (འཁྲུངས་ལོ། ༡༩༣༥)

མཛད་ལོ། གྱི་ལོ་ ༢༠༢༡

༡༣། །རྩ་མོ་ཨ་ཁུ་ལོ་གེ་ལུ་ར་ཡ། །རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་སྤྱུགས་མཛེ་རང་
གཟུགས་དངོས། །མ་འདྲེས་འགྲོ་བ་ཡོངས་ཀྱི་གཉེན་གཅིག་དུ། །ཡང་དག་
ལས་བཟང་སྟོན་པའི་སྒྲ་མ་མཆོག་། །འབགས་བ་སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་བྱག་
འཆལ་ལོ། །ལྷ་བརྒྱའི་སྤྱིགས་མའི་འགྲོ་བ་ལ་བརྟེན་པས། །ཉ་རི་ཅན་དན་
ཤིང་ལས་རང་བྱོན་མཛད། །སྤྱུགས་བསྐྱེད་གངས་ཅན་ཞིང་དུ་སྤྱིན་བ་
ཡི། །འབགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས། །བྱག་བཞི་བ་
དང་སྟོང་སྤྱག་བྱག་ལ་སོགས། །སྒྲ་ཆོགས་འགྲོ་བ་འདུལ་བའི་སྤྱུལ་བའི་
གར། །རི་སྟེང་མོས་ཁམས་རྒྱ་མཚོར་སྤྱོད་པའི་མགོན། །འབགས་མཆོག་ཕ་
ཉི་བཟང་པོར་གསོལ་བ་འདེབས། །ད་དུང་གངས་ཅན་ཞིང་དུ་ཁྱོད་ཉིད་
ལ། །རྩེ་གཅིག་དད་པས་མཆོད་ཅིང་འབོད་བྱས་ན། །མི་བཟོད་དུ་ཁས་
མནར་བ་འདི་དགོངས་ལ། །སྤྱུགས་མཛེ་རྒྱག་གིས་སྐྱར་དུ་བང་དུ་
གསོལ། །གསོལ་བ་ཐོབ་དང་འབྲལ་བ་མེད་དོ་ཞེས། །ཁ་བ་ཅན་གྱི་གདུལ་



བྱར་ཞལ་འཆེ་བ། །མ་བསྐྱེལ་རི་ལྷར་སྟོན་གྱི་ཐུགས་བསྐྱེད་དག །བདག་
 ཅག་ནམས་ལ་མངོན་སུམ་བསྟན་དུ་གསོལ། །ཉོན་མོངས་ཆུ་བོར་བྱིང་བའི་
 སྤྱི་བོ་ནམས། །ཐུགས་རྗེ་འབྱུལ་གྱི་ཞགས་པས་སྤྱར་བཟུང་སྟེ། །ཟབ་རྒྱས་
 གདམས་པའི་སྒོ་འཕར་དབྱེ་བ་ཡིས། །ཡང་དག་ཐར་པའི་ལམ་དུ་བྱང་དུ་
 གསོལ། །རྒྱལ་ཁམས་སྤྱི་དང་བྱང་པར་གངས་ལྗོངས་སྟ། །དུས་མིན་འཆི་
 དང་འབྲུག་ཚེད་ནད་ཡམས་དང་། །སད་མེར་བཅོམ་ཐན་ལྷ་གེ་འབྱུང་པོའི་
 གདོན། །རྒྱད་པ་མིང་ཅམ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་ཆོ་བས། །བདག་ཀྱང་རིང་
 པོར་འཆོ་ཞིང་སྒོ་གསུམ་གྱི། །སྤྲས་བཅས་རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཅི་མཆིས་
 བ། །གོགས་མེད་བདེ་ལྷག་ཉིད་དུ་འབྱུབ་ཀྱུར་ནས། །བཀའ་ལྟིས་རྒྱ་མཆོས་
 རྟོགས་ཀུན་ཁྲབ་པར་མཛོད། །

ཅེས་པ་འདི་ནི་འཕགས་མཆོག་རང་བྱུང་ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་གསོལ་འདེབས་
 སྟོན་ཆོག་ཅིག་དགོས་ཞེས་ཉེན་མཆོག་འདིའི་བདག་པོ་ལྷ་བྱར་གྱུར་པ་རྫོང་དཀར་
 ཆོས་སྡེ་དགའ་ལྡན་འཕེལ་རྒྱས་སྤྱིང་ནས་འཕགས་མཆོག་ཕ་ཉི་བཟང་པོའི་ནམ་ཐར་
 རྟོགས་བསྐྱེགས་པར་སྦྱན་དང་སྦྱགས་བསྟུལ་ངོར། །འཁྱའི་དགེ་སྦྱོང་ཆོས་སྦྱ་བ་ཏུ་
 ལའི་གྲ་མས། རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་ལྷགས་སྤང་ཆེ་ ༡༠ ཆེས་ ༥ གྱི་ལོ་ ༣༠༣༡ ཆེ་ ༡༣
 ཆེས་ ༩ ཉིན་སྤྱར་བའོ། །

DZONGKAR CHOEDE MONASTERY

T.R.L. Settlement, Gurupura-571105

Dist Mysore, (K.S.) India

Cell: 0091+9986331728

www.dzongkarchoede.org

